

# Inhalt

<b>Vorwort von Frau Mok Chong Meng.....</b>	<b>7</b>
---	----------

<b>Einführung.....</b>	<b>11</b>
------------------------	-----------

Schreibweise chinesischer Begriffe in diesem Buch.....	12
Geschichte und Besonderheiten des Huichungong.....	12
Theorie zum Huichungong.....	18
Eigenschaften des Huichungong.....	21
Lernmethoden des Huichungong.....	24

<b>Die zehn Übungen der ersten Stufe der Stehenden Methode des Huichungong.....</b>	<b>27</b>
---	-----------

Vorbereitungsübung.....	29
Übung 1: Die Mitte in sechs Richtungen finden (Regulation des Körpers) .....	37
Übung 2: Erinnerung an die Jugend (Regulation des Geistes).....	43
Übung 3: Qi führen und harmonisieren (Regulation der Atmung).....	49
Übung 4: Das verbrauchte Qi ausstoßen und das frische Qi aufnehmen...63	
Übung 5: Der kleine Drache macht einen Frühlingsausflug.....	81
Übung 6: Der Sagenvogel schwebt in großer Höhe.....	117
Übung 7: Das goldige Kind bewegt den Körper geschmeidig.....	143
Übung 8: Die Nieren erwärmen und die Essenz nähren (Übung der Essenz) .....	157
Übung 9: Qi fließen lassen und nähren (Übung des Qi).....	165
Übung 10: Entspannen, Ruhe bewahren und den Geist nähren (Übung des Geistes).....	175

<b>Nachwort.....</b>	<b>181</b>
----------------------	------------

<b>Anhang.....</b>	<b>183</b>
--------------------	------------

Die Positionen der Akupunkturpunkte.....	184
Die Namen aller Übungen der neun Methoden des Huichungong.....	194
Interview mit Frau Mok Chong Meng.....	197
Biografie von Frau Mok Chong Meng (Mok Zhuang Ming).....	206

<b>Auch von Lotus-Press.....</b>	<b>207</b>
----------------------------------	------------